Например, злой эколог

Клиника доктора Шурова
106,2K подписчиков

Подписаться

Как не стоит вести себя с бывшими. Объясняет психотерапевт

4 мая 2023 · 12K прочитали



Источник: Яндекс-картинки

К сожалению, в нашей культуре не существует негласного кодекса, который объяснял бы, как вести себя с бывшими партнерами. Сначала, в детстве, сказки вообще не предполагают возможности расставания: только жили долго и счастливо и умерли в один день. Затем, во взрослом возрасте, песни, сериалы и книги предлагают страдать или ненавидеть бывших. Тем временем умение экологично завершать отношения может избавить от массы психологических и бытовых проблем. О том, какие ошибки чаще всего допускают женщины в общении с экс-партнерами и как вести себя с ними так, чтобы не было мучительно больно — рассказывает главный психотерапевт нашей клиники Василий Шуров.

Стоит ли оставаться друзьями

Разрыв отношений — это утрата, и именно так его переживает любой психически здоровый человек. Даже если отношения давно изжили себя и в них было тяжело и плохо, расставание все равно причиняет боль. Грусть, растерянность, сожаления, горе, страх о том, правильно ли вы поступили — все эти чувства нормальны в такой ситуации для людей, не являющихся психопатами.

Именно поэтому, чтобы подсластить себе эту горькую пилюлю и несколько сгладить переживания, люди предлагают бывшим остаться друзьями. Особенно часто так поступают те, кто в детстве пережил травму отвержения. Эдакая хитрость — вроде какие-то отношения сохранили, но уже ничего друг другу не должны. Однако на деле это самообман.

Продолжая общаться с человеком, утрату отношений с которым вы переживаете в актуальный момент, вы словно «разрываете» свое сознание на две части. Это лишь затягивает процесс переживания утраты и не дает вам двигаться дальше.



Источник: Яндекс-картинки

Это не значит, что нужно под корень рубить любую связь с бывшим партнером (в конце концов у вас могут быть общие дети, бизнес, друзья). Вполне можно сохранить приличные, мирные отношения и не плеваться в сторону друг друга ядовитой слюной. Но при этом важно помнить, что безболезненной дружбы с бывшим партнером не выйдет. Во всяком случае сразу. Дайте себе на проживание утраты год, а потом решите, нужно ли вам более тесное общение с этим человеком в новой роли.

Больше всего шансов на дружеские отношения с бывшими есть тогда, когда:

- У вас у обоих уже есть новые удовлетворительные отношения.
- Ни у одной из сторон нет вины, обиды или непрожитых романтических чувств по отношению друг к другу.

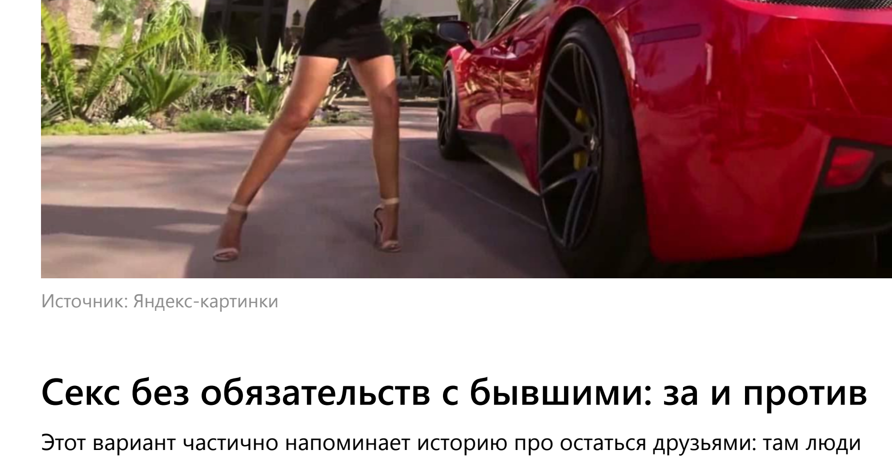
Стереть и забыть?

Еще один излюбленный сценарий разрыва в наших краях — это сделать вид, что человека больше не существует. Сжечь все фото, заблокировать в соцсетях, запретить упоминать о нем друзьям и т.д. Однако этот «прием» тоже имеет свои недостатки.

Пытаясь вытеснить большой кусок своего опыта, мы не даем себе нормально прожить утрату. К тому же, такое поведение часто имеет двойное дно: с одной стороны заблокировать человека, с другой — исподтишка следить за ним и проверять насколько сильно он страдает. То есть, завершив отношения внешне, эмоционально мы продолжает быть вовлеченными в них. По сути, мы не расстаемся с этим человеком — в нашей субъективной реальности мы продолжаем реагировать на него, зависеть от его поведения, состояния и т.д. Построить на такой основе новые отношения или просто почувствовать себя свободным и счастливым в такой ситуации невозможно.

Реклама • 16+
Узнайте, что вас ждет в ближайшее время
Научитесь принимать более осознанные решения и измените свою жизнь к лучшему!
lablife.pro
Перейти на сайт

И речь не о том, что нельзя блокировать бывших — иногда люди при расставании ведут себя так, что блокировка единственный способ остановить поток угроз, оскорблений, просьб и морального давления — а о том, что не нужно обманывать себя. Не заявляйте, что бывший для вас умер, когда на деле вы испытываете к нему ярость, обиду, интерес или сожаления. Позвольте себе проживать эти чувства, говорите о них. Только так от них можно избавиться.



Источник: Яндекс-картинки

Секс без обязательств с бывшими: за и против

Этот вариант частично напоминает историю про остаться друзьями: там люди пытаются изъять из отношений сексуальную составляющую, а здесь, наоборот, оставить только ее. На первый взгляд это кажется здравой идеей. Есть хорошо знакомый человек, с которым вы знаете, что совпадаете в сексуальном плане, и вы и он в курсе предпочтений друг друга… Казалось бы, почему нет?

Но на деле у людей, которые соглашаются на секс с бывшими без обязательств есть одна из двух проблем:

- либо они внутренне так и не завершили отношения с этим человеком;
- либо они в принципе имеют трудности с построением доверительных отношений и секс для них не связан с опытом близости.

В целом, если на данном этапе человек не ставит перед собой цели найти новые отношения, то подобный формат имеет место. Но сочетать секс с бывшими с попыткой выстроить привязанность с другими людьми — точно плохая затея.

«В отношения больше ни ногой!»

Если отношения были болезненными и не приносили радости (а особенно, если это не первые такие отношения), то велик риск подумать, что это вообще «не мое». Отказаться от попыток знакомиться и сближаться с новыми людьми и решить жить в одиночестве.

В целом, в идее жить одной/одному, нет ничего плохого, и кто-то действительно может прийти к этому в течении жизни. Однако это должно быть решением продиктованным ощущением внутреннего комфорта, а не попыткой бегства от страха и боли. Ведь в последнем случае потребность быть в отношениях на самом деле есть, и просто так заглушить его волевым усилием не получиться.

Чаще всего такие попытки заставить себя полюбить одиночество заканчиваются срывами в отношения с абьюзивными бывшими или скороспелыми связями с не очень подходящими людьми, которые только укрепляют уверенность в том, что у вас ничего и никогда не выйдет.

Избежать такого сценария можно только в том случае, если вы не будете принимать скоропалительных решений и не станете ставить себе ультиматумы. Научитесь слушать себя, доверять себе и бережно обходиться со своими границами. Выстройте отношения с собой, а уже потом решайте, нужен ли вам кто-то другой. Эффективнее всего, конечно, делать это в терапии.

Источник: Яндекс-картинки

Как экологично завершить отношения

- Перед расставанием взвесьте все за и против и примите осознанное решение о том, что вы точно не хотите находиться в этих отношениях.
- Расставшись, признайте, что это конец. Точка. Вы расстались навсегда и больше никогда не будете вместе. Роль романтических партнеров вас больше не связывает. И вы и ваш бывший партнер свободы выстраивать новые отношения и жить свою жизнь, не оглядываясь друг на друга.
- Не обесценивайте свои чувства, не пытайтесь убедить себя, что вам не больно, не тяжело и не грустно. Не испытывать чувств по поводу расставания могут только психопаты. Примите все многообразие нахлынувших чувств и позвольте себе пострадать, поплакать, пожаловаться друзьям и т.д.
- Проговорите все невысказанное — и плохое, и хорошее. Поблагодарите за счастливые моменты, попросите прощение за то, в чем считаете себя виноватой/тым, в экологичной форме, не переходя на личности выскажите обиды и недовольство. Вы можете попросить извиниться перед вами. не факт, что человек ответит вам на эту просьбу, но уже проговаривание чувств облегчит ваши переживания. Если возможности поговорить лично нет — напишите письмо (пусть даже и в стол) или выскажите все пустому стулу. Не копите чувства внутри.
- Попрощайтесь. Не оставляйте другому человеку надежд и лазеек, обещающих, что все еще можно вернуть. И вам и вашему бывшему партнеру должно быть кристально понятно, что все кончено.

В идеале, вести себя с бывшими после расставания нужно как с другими посторонними людьми: вежливо и сдержанно. Отсутствие каких-либо ярких чувств и возможность спокойно вести диалог — отличный знак того, что вы пережили расставание.

Друзья! Если вы чувствуете, что вам или вашим близким нужна помощь в решении психологических проблем, если подозреваете у себя или близкого наличие психиатрического расстройства — обращайтесь в наш центр.

Мы предоставляем полный спектр услуг в сфере наркологии и психиатрии:

- *Консультации взрослых и детских психиатров, геронтопсихиатров и наркологов в клинике и на дому;*
- *Психотерапия;*
- *Скорая психиатрическая и наркологическая помощь;*
- *Лечение и реабилитация психических больных в стационарных и амбулаторных условиях;*

Переходите по этой ссылке*, чтобы подробнее познакомиться с нашими предложениями. Задавайте вопросы онлайн или по телефону — мы всегда с удовольствием вас проконсультируем.*

И будьте здоровы!

Не пропустите новые публикации

Подписаться

224 36